

BAVETTE CON LE FAVE

Ingredienti

Bavette, 140 g.
Fave surgelate, 80 g
Cipolla ½
Burro, q.b.
Olio extravergine di oliva, qb.
Parmigiano regigiano grattugiato, q.b.
Sale e pepe, q.b. Dosi per 2 persone



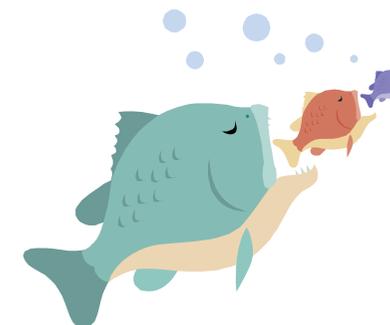
Preparazione

1. Pulite e sminuzzate la cipolla. Fatela saltare in una pentola con un filo d'olio. Fate scongelare le fave. Aggiungetele alla cipolla soffritta. Regolate di sale e pepe e rimestate. Irrorate il tutto con dell'acqua. Fate cuocere per 20 min. circa
2. Portate a cottura le bavette in acqua bollente salata. Affettate il prosciutto a julienne. Unitelo alle fave prima che queste terminino la cottura. Scolate la pasta una volta cotta a piacere.
3. Disponetela nel piatto di servizio. Insaporite con il sugo di fave e prosciutto. Aggiungete dei fiocchetti di burro. Rimestate e spolverate di parmigiano grattugiato.

ORATA AL FORNO

Ingredienti

Orate, 2 (circa 500gr in totale)
Cipolla, 1
Pomodori, 2
Timo, 1 cucchiaino
Alloro, 1 foglia
Prezzemolo, q.b.
Limone, 1
Vino bianco ½ bicchiere
Olio extra vergine di oliva, q.b.
Sale e pepe, q.b.



Preparazione

1. Affettate la cipolla a julienne.
2. Stendetela su una placca da forno
3. Sciacquate le orate e adagiatele nella placca. Riducete a fettine il limone.
4. Sminuzzate in spicchi i pomodori privandoli dei semi. Sistemate intorno alle orate i pomodorini. Adagiatevi sopra le fette di limone. Insaporite con sale e pepe. Condite con un filo d'olio. Versate il vino. Aggiungete la foglia di alloro
5. Infornate per 20 minuti circa a 200° centigradi. Tritate il prezzemolo con il timo. Levate le orate dal forno.
6. Cospargete con abbondante trito di aromi e servite